

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОНИМАТЬ И ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ?

Понимать и выражать свои эмоции — навык, необходимый любому человеку. Это умение напрямую влияет на наше взаимодействие с другими людьми. Только взрослые могут научить ребёнка распознавать эмоции, а также показать ему/ей, как безопасно и понятно сообщать о них окружающим.

РАССКАЖИТЕ РЕБЁНКУ, КАКИЕ БЫВАЮТ ЭМОЦИИ

Дети могут не знать названия всех чувств, которые они испытывают. Сначала познакомьте их со словами, которые обозначают разные эмоции.

Дошкольникам расскажите про радость, злость, грусть, страх. Детям постарше — о смущении, нервозности, разочаровании. Обязательно приведите примеры, в которых люди испытывают те или иные чувства. Например: «Когда человек не получает ожидаемого результата, он чувствует разочарование».

«Мемори»

Для игры нужен набор карточек с эмоциями — каждой по две штуки. В приложении к памятке есть пример, который можно распечатать или сделать самостоятельно, и правила игры.

Задача игры — найти парные карточки. Открывая эмоции, обсуждайте, как они проявляются и когда мы их можем испытывать.

НАЗЫВАЙТЕ ЭМОЦИИ РЕБЕНКА

Помогайте ребёнку разобраться в чувствах, называя их. Например: «Похоже, ты расстроен/а из-за того, что погода испортилась, и мы не пошли гулять».

Если ребёнок не соглашается, объясните, почему вы думаете, что он/а испытывает именно эту эмоцию. Опишите, как изменился его/её голос, выражение лица или поведение: «Ты нахмурил брови и стал говорить очень тихо, поэтому я решила, что тебе грустно».

Со временем ребёнок научится распознавать свои эмоции и замечать, как себя чувствуют окружающие.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РЕБЕНКА

Сталкиваться с сильными чувствами непросто даже взрослому. А детям, из-за отсутствия опыта и умения справляться с эмоциями, ещё сложнее.

Чтобы выражать эмоции безопасным способом, ребёнку важно, чтобы его или её чувства замечали и признавали.

Поддержите ребёнка, когда он испытывает эмоции — говорите, что вы рядом и понимаете его чувства. Помогайте определять и выражать свои чувства так, чтобы их услышали. Например, с помощью я-сообщений.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ ОПРЕДЕЛЯТЬ ЭМОЦИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Отличный способ помочь детям узнать об эмоциях — обсудить, что испытывают персонажи книг или мультфильмов.

По ходу чтения или просмотра спросите: «Как ты думаешь, что герой сейчас чувствует?»

Расскажите о подсказках, по которым можно понять эмоции других людей. Обратите внимание на выражение лица или поведение.

Объясните своему ребёнку, почему персонажи чувствуют себя именно так.

Что чувствует персонаж?

При обсуждении героев книг или мультфильмов можно задавать такие вопросы:

- Как ты думаешь, что сейчас чувствует герой?
- Что помогло тебе понять, какую эмоцию испытывает герой?
- Изменилось ли выражение лица героя? Если да, то как?
- Что произошло перед тем, как герой расстроился/обрадовался/разозлился?
- Как ты думаешь, как бы ты чувствовал/а себя на месте героя?

ОБСУЖДАЙТЕ ЧУВСТВА ДРУГ ДРУГА

В течение дня задавайте ребёнку вопросы:

- Как у тебя дела?
- В каком ты сейчас настроении?
- Что ты чувствуешь из-за того, что случилось?

Показывайте пример и сами делитесь эмоциями. Рассказывайте, из-за чего вы радуетесь или злитесь, и связывайте эмоцию с причиной.

Так ребёнок научится замечать, что влияет на его настроение. Например: «Я радуюсь, потому что поговорила с подругой, с которой долго не общалась».

Азбука эмоций

Азбука эмоций — это набор картинок, который напоминает детям, какие бывают эмоции. Повесьте его на видном месте.

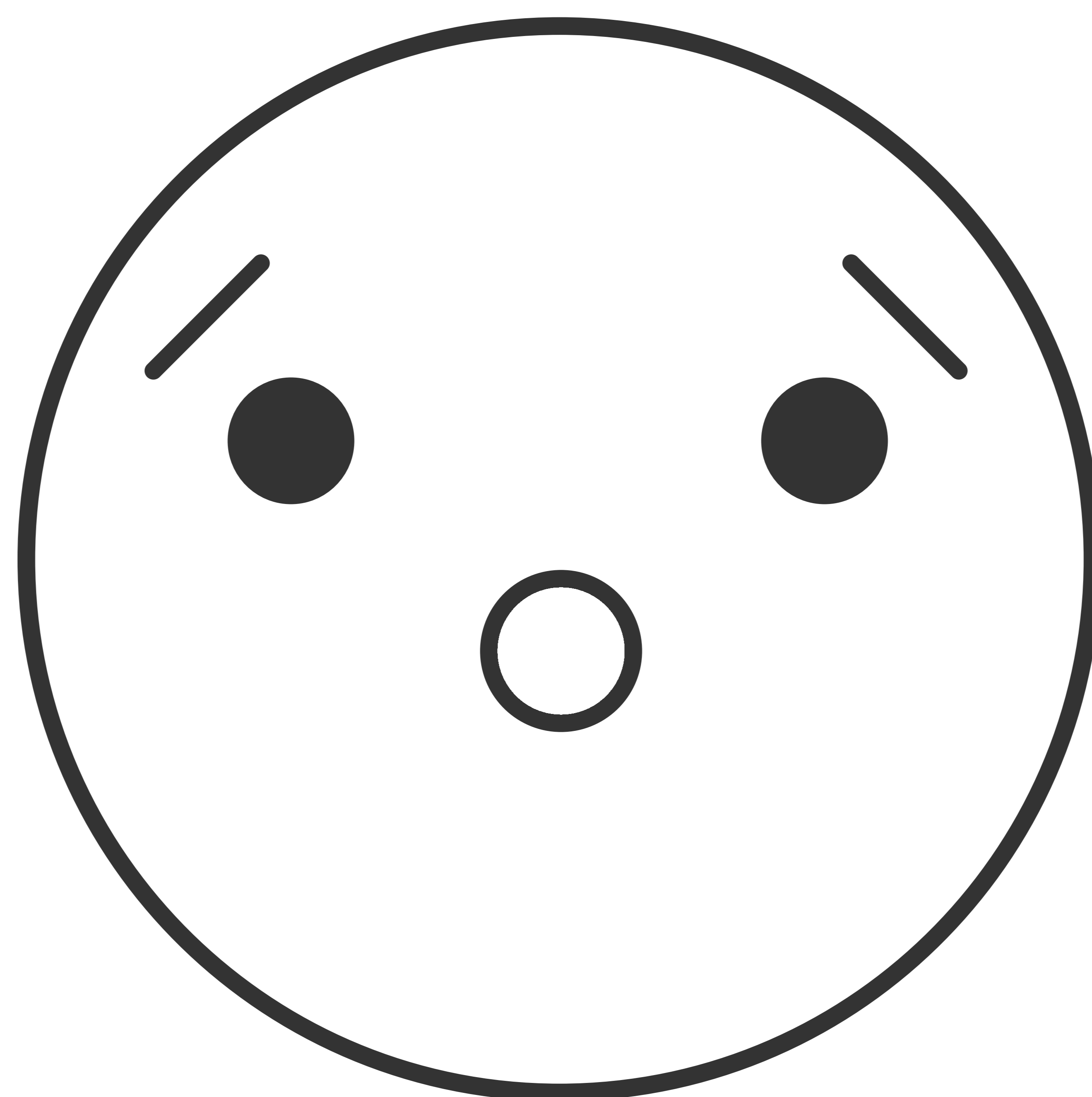
Спрашивая, что чувствует ребёнок, дайте ему/ей время ответить самостоятельно или предложите обратиться к азбуке. Попробуйте сделать это частью рутины. Например, обсуждайте эмоции перед завтраком и после учебы.

Со временем можно усложнять задачу и не просто называть эмоцию, но и рассуждать, что вызвало такие чувства, и как можно их изменить.

АЗБУКА ЭМОЦИЙ



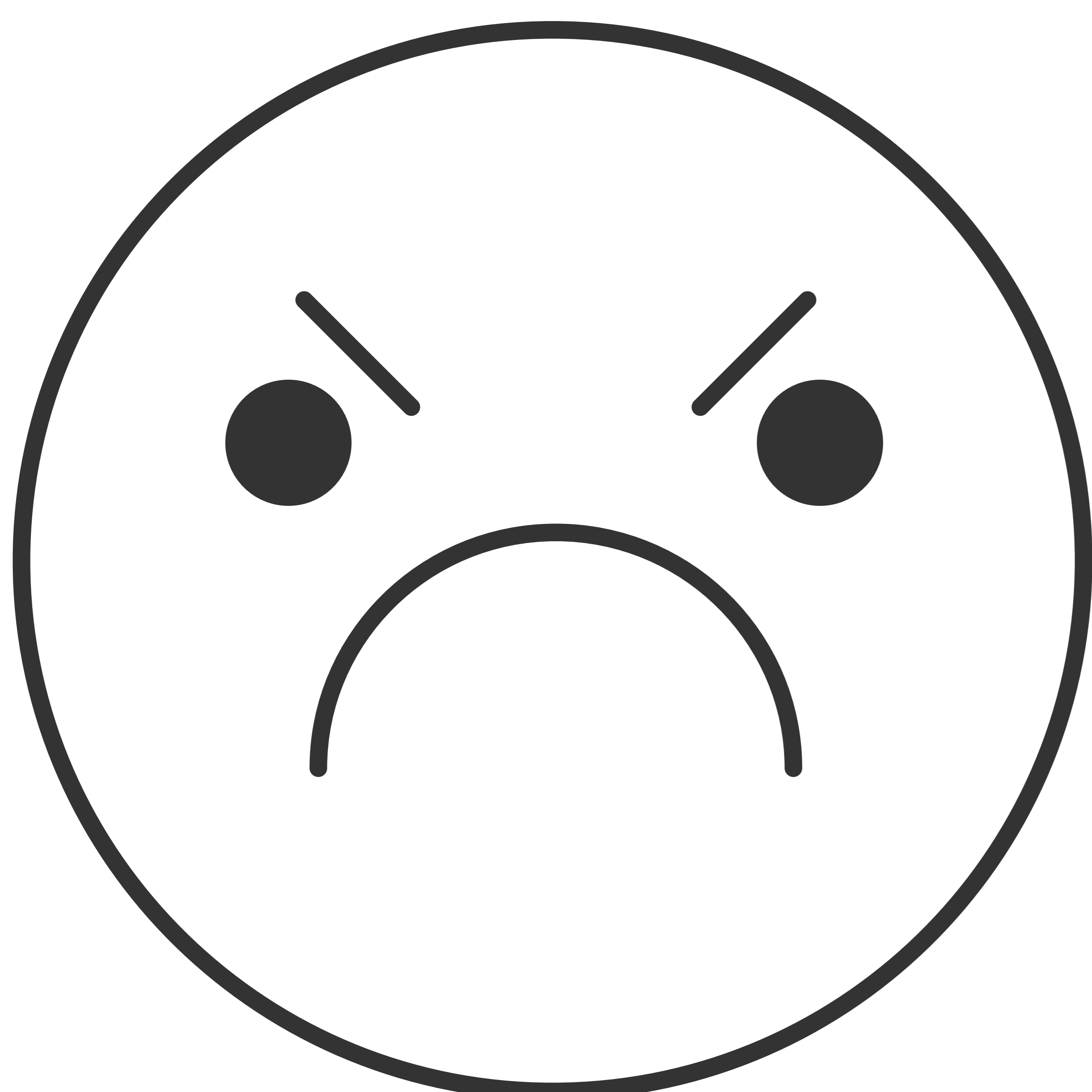
ГРУСТЬ



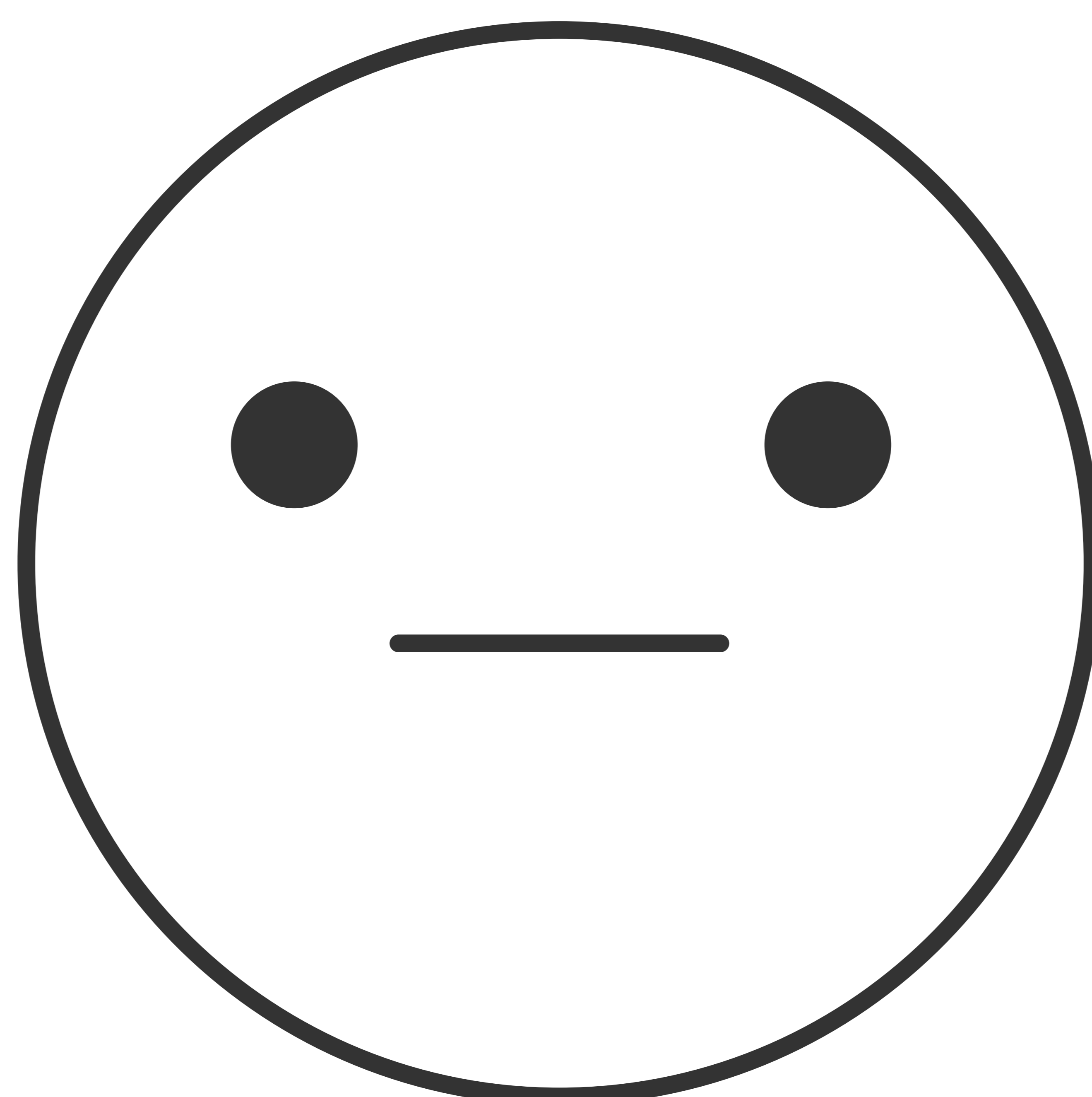
УДИВЛЕНИЕ



РАДОСТЬ



ЗЛОСТЬ



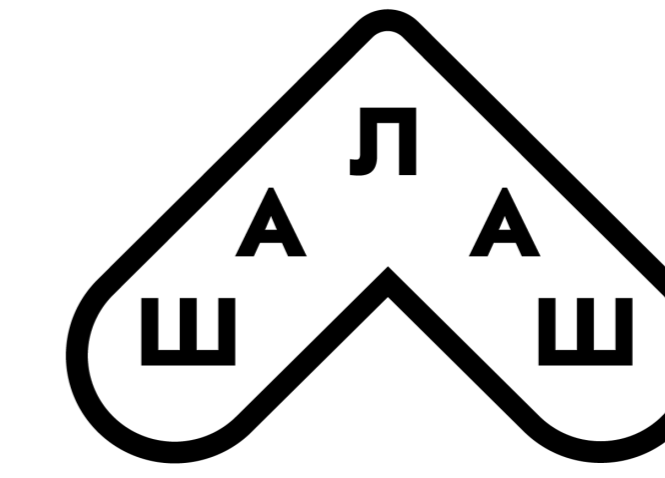
СКУКА



ВОСТОРГ

ИГРА «МЕМОРИ»

shalash.academy



tg: @shalash_academy

Задача игры — найти как можно больше парных карточек

Правила:

- Перемешайте карточки и разложите их картинками вниз
- По очереди открывайте 2 любые карточки
- Если вы перевернули карточки с одинаковыми картинками — забирайте их себе

